

# Balaceamento de sombra e luz

escrito por Universo e Cultura



- **Texto – Gato Místico.**

Assim como o equilíbrio da escuridão e luz criam um dia completo, é preciso equilibrar a escuridão e a luz de nós mesmos para criar uma pessoa completa. Para fazer isso, primeiro é preciso estar calmo e centralizado. Lance um círculo de proteção, e solicite a orientação de seu 'eu' mais elevado em como encontrar as emoções e comportamentos de suas sombras. Agora, visualize um céu crepuscular. Enquanto a noite desce, sinta-se descer mais fundo em sua alma. Um por um, pergunte a sombra que aparecer para você. Identifique e sinta as emoções das sombras. Ouça as suas mensagens. Permita-lhes levarem você de volta às suas origens. Estão essas sombras avisando sobre suas feridas não cicatrizadas, necessidades insatisfeitas e desejos? Ou há algo mais? Abraça a sua sombra, permitindo que a noite dê lugar ao amanhecer. Ouça a voz de nutrir o seu eu superior, enquanto integra suas sombras e luz em equilíbrio. Feche seu círculo.